

Gambaran Stres Kerja Sopir Minyak Sawit

Nadia Rahmatika Zulhijah, Imadduddin
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
Email: nadiarahmatikazulhijah@gmail.com

Abstract

This research has to describe work stress and identify the factors that cause work stress in palm oil drivers in the Islamic Da'wah Union Cooperative. This research is a qualitative research with a descriptive type. In this study, data collection techniques were used in the form of supporting Perceived Stress Scale (PSS) scales and interviews. The results of this study indicate that the stress that is often experienced by drivers is the demands of work that require them to work 24 hours with the time determined by the company. So they don't have enough time to rest. So this makes them experience fatigue and has an impact on their physical health. Meanwhile, the factors that cause work stress that they experience are organizational factors that require them to work 24 hours with great responsibility and with the time determined by the company. Meanwhile, to start work they often experience laziness due to unhealthy physical conditions.

Keywords: Driver; Palm Oil; Stress Work

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan stres kerja dan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja pada sopir minyak sawit Koperasi Serikat Dakwah Islam. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala pendukung *Perceived Stress Scale* (PSS) dan wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang sering dialami oleh sopir adalah pada tuntutan bekerja yang menuntut mereka bekerja selama 24 jam dengan waktu yang ditentukan oleh perusahaan. Sehingga mereka tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat. Sehingga hal ini membuat mereka mengalami kelelahan dan berdampak pada kesehatan fisik mereka. Sedangkan untuk faktor yang menyebabkan stres kerja yang mereka alami adalah ada pada faktor organisasi yang menuntut mereka bekerja selama 24 jam dengan tanggung jawab yang besar dan dengan waktu yang ditentukan oleh perusahaan. Sedangkan untuk memulai pekerjaan mereka sering mengalami malas diakibatkan kondisi fisik yang kurang sehat.

Kata Kunci: Sopir; Minyak Sawit; Stres Kerja

Sumber daya manusia merupakan salah satu hal yang penting bagi kemajuan suatu perusahaan dan devisi di perusahaan tersebut (Erik dan Agustinus, 2013). Sumber daya manusia juga berperan penting dalam mengatur, memanfaatkan dan mengelola perusahaan sehingga menjadikan perusahaan itu semakin maju (Meita, 2011). Maka dari itu, apabila sumber daya manusia semakin banyak dan semakin cerdas dalam bekerja maka akan berpengaruh terhadap kemajuan sebuah perusahaan (Meita, 2011). Ketika sebuah perusahaan

semakin besar perkembangannya, maka akan semakin tinggi juga pekerjaan yang diberikan kepada karyawan. Kondisi ini dapat menyebabkan tingginya tuntutan kerja yang diberikan kepada karyawan. Sehingga, membuat para karyawan tertekan akibat tuntutan kerja yang tinggi dan memicu munculnya stres kerja yang dialami oleh karyawan (Kadek, 2018).

Stres adalah keadaan psikologis individu yang mana disebabkan oleh tuntutan yang banyak, tuntutan tersebut bersumber dari kondisi internal ataupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya (Hafiz Anshori dan Shanty Komalasari, 2018). Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan yang berlebihan kepada individu akibat tuntutan, hambatan atau peluang yang banyak yang diberikan kepada individu tersebut (Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, dan Rusmalia Dewi, 2018). Seyle mendefinisikan stres adalah respon yang tidak sesuai dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya, suatu kejadian yang umum di dalam kehidupan sehari-hari dan hal ini tidak dapat dihindari, setiap individu pasti mengalami hal tersebut. Kemudian dalam Islam stres dikenal sebagai cobaan. Seperti dalam Q.S. al-Baqarah/ 2: 155 berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*.

Tafsir Jalalain menjelaskan tentang ayat di atas adalah (Dan sungguh Kami akan memberikanmu cobaan berupa ketakutan) terhadap musuh, (kelaparan) paceklik, (kekurangan harta) disebabkan datangnya malapetaka, (dan jiwa) disebabkan kematian dan penyakit, (serta buah-buahan) karena kekeringan, artinya kami akan menguji kamu, apakah kamu sabar atau tidak. (Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka akan mendapat kabar gembira yaitu berupa surga karena kesabaran mereka.

Tafsiran di atas menjelaskan bahwa individu akan mendapat cobaan yang akan menimbulkan stres. Sehingga, cobaan ini akan menimbulkan stres terhadap individu, karena mendapat tekanan-tekanan baik dalam diri atau lingkungannya. Tekanan-tekanan yang disebabkan oleh cobaan yang diberikan oleh Allah SWT ini mengakibatkan ketidakseimbangan antara fisik dan psikologi individu tersebut (Duryani, 2017). Datangnya cobaan kepada individu ini akan dirasakan sebagai stres (tekanan dalam diri) atau disebut juga sebagai beban yang ada pada individu. Menurut Robbins dan Judge stres kerja adalah suatu

kondisi yang dirasakan karyawan yaitu ketika tuntutan kerja atau beban kerja yang berlebihan dari biasanya, waktu yang sedikit, perasaan susah dan ketegangan emosional yang dapat menghambat *performance* kerja karyawan tersebut (Robbins dan Judge, 2008).

Adapun aspek stres kerja menurut Robbins itu ada 3 *pertama*, fisiologi hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan kerja yang menimbulkan stres dengan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit saluran pernapasan dan fungsi sistem kekebalan tubuh yang tidak berjalan baik, terutama bagi individu-individu yang memiliki tingkat keyakinan diri rendah. *Kedua*, psikologis hal ini dapat menyebabkan ketidakpuasan, namun juga stres kerja muncul dalam berbagai kondisi psikologis lainnya misalnya ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap yang suka menunda-nunda pekerjaan. *Ketiga*, perilaku Perilaku juga dapat berubah akibat stres, perubahan perilaku yang disebabkan oleh stres adalah produktivitas, absensi, dan tingkat keluar masuknya karyawan, kebiasaan makan, gelisah, dan sulit tidur, dan sering melupakan sesuatu (Robbins dan Judge, 2008).

Sedangkan faktor penyebab adanya stres kerja yang terjadi pada karyawan menurut Robbins adalah sebagai berikut, *faktor lingkungan*, hal ini mempengaruhi struktur organisasi, ketidakpastian lingkungan juga mempengaruhi tingkat stres kerja didalam organisasi. Perubahan dalam organisasi dapat menciptakan ketidakpastian juga dalam ekonomi. Ketidakpastian politik, juga bisa menyebabkan stres kerja yang terjadi pada karyawan yang diakibatkan oleh faktor lingkungan. Perubahan teknologi merupakan faktor lingkungan yang dapat menyebabkan karyawan menjadi stres kerja, karena gagasan-gagasan baru dapat membuat keterampilan dan pengalaman kerja karyawan jadi berbeda dalam waktu singkat. *Faktor organisasi*, faktor dalam organisasi ini bisa saja menyebabkan stres kerja bagi karyawan. Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, beban kerja yang berlebihan, atasan yang selalu menuntut, dan rekan kerja yang tidak menyenangkan. Robbin mengelompokkan faktor organisasi menjadi beberapa bagian yaitu tuntutan tugas, tuntutan peran, dan tuntutan antar pribadi. *Faktor antarpribadi*, faktor ini biasanya meliputi masalah keluarga dan ekonomi (Robbins dan Judge, 2008).

Informan subjek juga mengungkapkan para sopir minyak kelapa sawit Koperasi Serikat Dakwah Islam mereka mengeluhkan adanya kelangkaan minyak solar yang menjadi bahan bakar truk mereka, hal ini sangat berpengaruh kepada kontraktor angkutan biaya operasional yang sangat tinggi sedangkan angkutan dari pihak perusahaan belum stabil. Mereka juga

kesulitan dalam mencari minyak solar yang di jual di eceran, walaupun di SPBU ada di jual dexlite mereka mengatakan keuntungan yang didapat lebih sedikit dari pada biasanya, saat mereka menggunakan minyak solar. Sedangkan untuk jatah minyak sawit yang diberi oleh perusahaan dalam beberapa bulan ini menurun. Contohnya dalam 1 kontrak cuman mendapatkan 1500 ton saja dalam 1 bulan, sedangkan biasanya bisa dapat 2000 atau 3000 ton dalam satu bulan. Hal ini membuat para sopir mengalami penurunan pendapatan dan pekerjaan dalam beberapa bulan ini. Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang di atas, dengan tema gambaran stres kerja yang dialami oleh sopir minyak sawit Koperasi Serika Dakwa Islam (SDI), maka tulisan ini akan memberikan dan menjabarkan Gambaran Stres Kerja Sopir Minyak Sawit Koperasi Serikat Dakwah Islam (SDI).

Metode

Dalam menganalisis data penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis kualitatif deskriptif. Analisis kualitatif deskriptif digunakan untuk melihat kondisi objek ataupun subjek. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah sopir minyak kelapa sawit yang bekerja di Koperasi Serikat Dakwah Islam sebagai sopir truk, dan yang mengalami stres kerja mengikuti tema dari penelitian ini sendiri. Dalam penelitian ini untuk menentukan subjek penelitian dengan menggunakan *screening test* yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson dengan tujuan mendapatkan subjek yang sesuai dengan kriteria peneliti. Dari hasil *screening test* yang dilakukan kepada 16 subjek sopir minyak sawit didapatkan 10 subjek yang mengalami stres berat, dan yang bersedia menjadi subjek penelitian adalah 3 orang subjek. Dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrument yaitu wawancara mendalam dan tes psikologi.

Sedangkan untuk tahap analisis data Menurut Miles Hubberman prosedur analisis kualitatif adalah pengumpulan data, reduksi kata, penyajian data dan terakhir penarik kesimpulan. Dengan melaksanakan proses-proses tersebut, peneliti dapat mencapai tujuan dari penelitian ini.

Hasil

Hasil ini akan membahas mengenai hasil penelitian yaitu pertama, gambaran stres kerja sopir minyak sawit dan yang kedua, faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja sopir

minyak sawit. Adapun data subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Nama (Inisial)	Umur	Lama bekerja
W	39 Tahun	20 Tahun
B	40 Tahun	4 Tahun
AJ	40 Tahun	5 Tahun

Selanjutnya peneliti menyajikan data dari perwakilan subjek saja untuk disajikan di dalam jurnal ini:

1. Gambaran stres kerja sopir minyak sawit

a. Aspek fisikologis

Hasil wawancara subjek, yaitu mengalami sakit-sakit karena bekerja dan mengalami gangguan tidur. Berikut kutipan wawancaranya:

"Huuuuuu... insek bi ikau dengan sawenku te, mida ada kisah a am ma hindai te hehehe, rancak laku urut mun buli begawi" (SI. B102-B104).

Artinya *"Huuuuuu.. tanya aja sama istriku itu sudah tidak ada ceritanya lagi hehehe, sering minta pijit kalo pulang bekerja"* (SI. B102-B104).

"yaa batiruh palin 1 jam jadi ete tulak hindai, amun kearean batiruh te miceh tapalihi bara kekawalan" (S3.B168-B170).

Artinya *"Yaa tidur paling 1 jam abis tu berangkat lagi, kalo kebanyakan tidur itu bisa ketinggalan dari teman-teman."* (S3.B168-B170).

b. Aspek psikologis

Hasil wawancara yaitu mengalami, mengalami kerja selama 24 jam, resiko besar saat bekerja, mudah marah ketika bekerja, dan was-was. Berikut kutipan wawancara:

"... Amun akan Musirawas te begawi a nonstop 24 jam handau dan hamalem tongkang te, karna ikih tun mahapa tongkang humbuy balking en. Amun balking sifat a memindah bara pabrik ingirim mara pelabuhan akan menampung minyak" (S2.B68-B74).

Artinya *"...Kalo untuk musirawas ini bekerjanya nonstop 24 jam siang dan malam tongkang itu, karena kami memakai tongkang bukan balking. Kalo balking itu sifatnya"*

memindahkan dari pabrik dikirim ke pelabuhan untuk penampungan minyaknya.” (S2.B68-B74).

“Amun sarek te rancak, apalagi mun badan uyuh” (S3.B14)

“Badan uyuh team, lalu emosi” (S3.16)

Artinya *“Kalo marah itu sering, apalagi badan capek”* (S3.B14)

Artinya *“badan capek itu lah, lalu emosi”* (S3.16)

“Iyaa datuh resiko a, seandai a minyak mari ete te tanggungjawab yang maina truk, ada ca kawal ku te truk a tebalik dan minyak a mari 7 kuintal te mengganti duit a bagi due dengan koperasi. 7 kuintal te bagi due dengan yang maina truk dan koperasi”(S3. B114-B120).

Artinya *“Iyaa besar resikonya, seandainya minyak tumpah itu tanggujawab yang punya truk juga, ada juga itu teman saya yang truknya tebalik dan minyaknya tumpah 7 kuintal itu mengganti uangnya bagi dua dengan koperasi. 7 kuintal itu bagi dua yang punya truk sama koperasi.”*(S3. B114-B120).

c. Aspek perilaku

Dalam wawancara ini subjek perilaku ini adalah malas ketika memulai pekerjaan. Berikut adalah kutipan wawancara:

“Amun pigi, mida pigi lagi tapi rancak bantus artia amun yaku bay.. bantus handak tulak memulai ibarat a handak mamulai a ma, pas handak maniram sawit pribahasa a amun tulak begawi te semangat hindai, memulai a ma yang mahawi yaku bantus te. Nah amun masalah begawi menjadi sopir tunte amun yaku kia faktor badan, amun badan kurang sehat na bantus, ela pang begawi si huma gin tauca bantus. Kadang wantu begawi te masih sehat pas beraa kali begawi atau hanyar separo begawi te tau ca badan sakatika kurang sehat, jadi a bantus dan tau ca sakatika handak buli...”(S2.B194-B211)

Artinya *“Kalo pernah itu.. bukan pernah lagi tapi sering malas artinya kalo aku yaa..malas mau berangkat memulai ibartanya mau memulainya saja, jika mau menyiram sawit pribahasanya itu kalo udah kerja itu ya semangat lagi, memulainya saja yang membuat malas itu. Nah. kalo masalah bekerja jadi sopir ini kalo aku itu faktor badan, kalo badan yang kurang sehat itu ya malas, jangankan kerja didalam rumah aja bisa malas. Kadang waktu bekerja itu masih sehat trus berapa kali bekerja*

atau baru separo pekerjaan itu bisa saja badan tiba-tiba kurang sehat, jadinya malas dan bisa tiba-tiba mau pulang...”(S2.B194-B211)

2. Faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja sopir minyak sawit

Sedangkan untuk factor yang menyebabkan stress kerja sopir minyak sawit hanyalah pada factor organisasi adalah sebagai berikut factor tuntutan kerja 24 jam dan tidak ada istirahat ketika sedang bekerja. Berikut adalah kutipan wawancaranya:

“ ... Amun akan Musirawas te begawi nonstop 24 jam handau dengan hamalem, tongkang te, karena ikih tu mahaa tongkang lain balking...” (S2.B68-B71)

Artinya *“...Kalo untuk musirawas ini bekerjanya nonstop 24 jam siang dan malam, tongkang itu, karena kami memakai tongkang bukan balking...” (S2.B68-B71)*

“Mida ada libur a en amun jadi begawi, soal a tongkang jadi menunggu si pelabuhan am jadi mida kawa bantus-bantus begawi, kan inenga waktu 4 andau hanrus jadi am” (S3.B145-B149).

Artinya *“Tidak ada liburnya kalonya udah kerja, soalnya tongkang sudah menunggu di pelabuhan jadi tidak bisa bermalas-malas bekerja, kan diberi waktu kalo 4 hari itu harus selesai.” (S3.B145-B149).*

Pembahasan

1. Gambaran stres kerja sopir minyak sawit

Pertama aspek fisiologis, Stres dapat mengakibatkan perubahan metabolisme, peningkatan detak jantung lebih cepat dari biasanya, pernafasan tidak teratur, naiknya tekanan darah, dan mengakibatkan sakit kepala dan bisa saja menyebabkan serangan jantung. Hasil wawancara dengan subjek (1) W, (2) B, dan (3) AJ. Peneliti menyimpulkan mengalami stres pada aspek fisiologis seperti badan yang sakit ketika bekerja, pola tidur berubah, dan pola makan berubah. Hal ini setara dengan teori yang dikemukakan oleh Scgult dan Schlult mengatakan bahwa stres kerja merupakan gejala fisiologis yang dirasakan dapat mengganggu dalam pelaksanaan tugas sehingga dapat mengancam eksistensi diri dan kesejahteraan. Chaplin juga mengatakan stres adalah suatu keadaan yang tertekan baik fisik maupun psikis (Bachroni dan Asnawi, 1999). Sedangkan menurut Robbins mengatakan gejala stres pada fisiologis berupa perubahan pada metabolisme, meningkatnya detak jantung dan tarikan napas,

menaikkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, dan memicu serangan jantung (Robbins dan Judge, 2008). Hal ini selaras juga dengan teori Beehr dan Newman pada aspek fisiologis terdapat perubahan-perubahan yang terjadi terhadap metabolisme organ tubuh. Stres kerja banyak berpengaruh pada sistem pembuluh jantung dan perut serta berperan dalam gangguan tidur dan kelelahan fisik yang berlebihan (Robbins dan Judge, 2008).

Kedua aspek psikologis. Ketidakpuasan dalam pekerjaan merupakan salah satu akibat dari stres. Ketidakpuasan ini salah satu efek paling jelas yang diakibatkan oleh stres. Stres juga muncul dalam keadaan psikologis lainnya seperti kegelisahan, kebosanan, agresif, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, sensitif dan suka menunda pekerjaan (Robbins dan Judge, 2008). Ketiga subjek merasa tertekan ketika melakukan pekerjaan dikarenakan tanggungjawab yang besar ketika melakukan pekerjaan. Menurut Robbins dan Judge bahwa tuntutan kerja menjadi salah satu faktor utama yang menjadikan individu merasa tertekan sehingga menyebabkan stres kerja. Sedangkan menurut Thanawatdech tuntutan kerja menjadi faktor yang berkaitan dengan kinerja karyawan dan stres kerja. Stres kerja timbul dan terjadi akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi (Robbins dan Judge, 2018).

Ketiga aspek perilaku Perilaku juga dapat berubah akibat stres, perubahan perilaku yang disebabkan oleh stres adalah produktivitas, absensi, dan tingkat keluar masuknya karyawan, kebiasaan makan, gelisah, dan sulit tidur, dan sering melupakan sesuatu (Robbins dan Judge, 2008). Ketiga subjek W malas bekerja dan lebih mengurus kebun sawitnya dan memberikan pekerjaan kepada tetangganya karena kasihan dengan tetangganya. Subjek B malas melakukan pekerjaan ketika kondisi badannya kurang sehat. Subjek AJ malas melakukan pekerjaan ketika mengantuk akibat kekurangan tidur. Tantra dan Larast menjelaskan sumber stres kerja bisa disebabkan karena intrinsik pekerjaan, mencakup tuntutan fisik, adanya resiko pekerjaan. Sedangkan menurut Robbins dan Judge adalah stres yang berkaitan dengan perilaku meliputi perubahan dalam tingkat produktivitas, kemangkiran, dan perputaran karyawan, selain itu juga dalam kebiasaan makan, pola meroko, konsumsi alkohol, bicara yang gagap, serta kegelisahan dan ketidak beraturanwaktu tidur (Robbins dan Judge, 2008). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Qori

Setyo Ningrat dan Olievia Prabandini Mulya dengan hasil penelitian aspek perilaku menjelaskan perubahan perilaku individu selama bekerja seperti penurunan kinerja, peningkatan ketidakhadiran, dan peningkatan perilaku agresif.

Sedangkan dalam Islam malas dalam bekerja merupakan tindakan yang sangat bertentangan dengan ajaran Islam. Tanggu jawab dalam bekerja adalah kesiapan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT. karena Allah adalah saksi bagi semua tindakan manusia, dalam bekerja sangat dibutuhkan sikap *maad* atau *qiyamah* yang jika diterjemahkan dalam keseharian kita adalah professional (Malaka, 2013) . Seperti di dalam Q.S At- Taubah ayat 105.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلٰى عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: *"Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan."*

2. Faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja sopir

Menurut Robbins dan Judge faktor yang menyebabkan stres ada 3 yaitu lingkungan, organisasi dan pribadi. Sedangkan dalam penelitian ini yang muncul hanya faktor organisasi. Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mepet, beban kerja yang berlebihan, atasan yang selalu menuntut dan tidak peka, dan rekan kerja yang tidak menyenangkan. Berdasarkan wawancara subjek W, B, dan AJ mengaku Faktor yang menyebabkan mereka merasa tertekan adalah ketika membawa minyak sawit ke dalam truk itu sudah menjadi tanggungjawab mereka. Kalo terjadi kecelakaan kerja mereka yang akan membayar kepada perusahaan. Hal ini sesuai dengan teori Robbins dan Judge menurutnya tuntutan tugas adalah faktor yang berkaitan dengan pekerjaan seseorang. Tuntutan tersebut meliputi desain pekerjaan individual, kondisi kerja, dan tata letak fisik pekerjaan. Adanya tuntutan yang diberikan organisasi kepada pekerja merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres kerja terhadap karyawan (Robbins dan Judge, 2008). Hal ini selaras dengan pendapat Hurrell yaitu faktor peran individu

dalam organisasi artinya setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan dengan peratran yang ada (Putranto, 2013). Sedangkan menurut Gregory Moonhead dan Ricky W. Griffin, tuntutan tugas berkaitan dengan tugas spesifik yang dilakukan oleh seseorang. jenis pekerjaan mempunyai sifat lebih menimbulkan stres daripada lainnya. Jadi jenis pekerjaan memiliki pengaruh masing-masing terhadap stres yang dialami oleh pekerjaan tersebut (Suryani dan Yoga, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga orang subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran stress kerja sopir minyak Sawit Koperasi Serikat Dakwah Islam berbeda-beda. Bahwa subjek mengalami stres kerja yang berbeda-beda pada setiap aspek. Stres kerja yang muncul pada penelitian ini adalah pada aspek fisiologis adalah badan sakit-sakit ketika selesai bekerja, kurang tidur, dan sulit berkonsentrasi. Aspek psikologis adalah tuntutan kerja, marah dan was-was. Sedangkan untuk aspek perilaku adalah malas saat memulai pekerjaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga orang subjek, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja sopir minyak sawit Koperasi Serikat Dakwah Islam. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek memiliki faktor-faktor stres kerja yang berbeda-beda. Subjek memiliki faktor yang menyebabkan stres kerjanya berupa faktor organisasi berupa faktor tuntutan kerja 24 jam dan pada faktor individu berupa malas bekerja ketika tidak enak badan.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar melakukan pendalaman wawancara dan memperkaya pertanyaan terbuka ketika melakukan wawancara dan menggali informasi yang penting ketika melakukan wawancara. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan observasi agar meningkatkan keabsahan data penelitian. diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya memilih tempat yang kondusif untuk melakukan wawancara agar data yang diperoleh lebih mendalam. Bagi subjek, agar lebih mengenali stres kerja yang dialami oleh subjek dan faktor-faktor apa yang menyebabkannya sehingga para subjek tau bagaimana cara mengatasi stres kerja tersebut. Sehingga stres kerja tersebut tidak mengganggu kinerja para subjek.

Referensi

- A. B. Prasa. (2012). Stress dan Koping Orang Tua dengan Anak Retardasi Mental. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Bachroni, Mohmammad, and Sahlan Asnawi. 1999. "Stres Kerja." *Buletin Psikologi*, No. 2, volume 12.
- Duryani. 2017. "Peran Raja' Dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali." Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, and Rusmalia Dewi. 2018. *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Hafiz Anshori and Shanty Komalasari. 2018. "Pelatihan Pemaknaan Dan Pembacaan Ayat-Ayat Alquran Untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal Studi Insaniah*, No. 1, Vol. 6.
- Malaka. 2013. "Etos Kerja Dalam Islam," No. 1, Volume 6.
- Ni Kadek Suryani and Gede Agus Dian Maha Yoga. 2018. "Konflik Dan Stres Kerja Dalam Organisasi." *Jurnal Widya Manajemen*, No. 1, Vol. 1 (November).
- Putranto, Canggih. 2013. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa." *Journal of Social and Industrial Psychology*, No. 2, Volume 2.
- Robbins, Stephen P, and Timothy A Judge. 2008. *Perilaku Organisasi*. 12th ed. Jakarta: Salemba Empat.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
2023-09-18	2024-09-30	2024-11-05	2024-12-01	2024-12-09

Nadia Rahmatika Zulhijah, Imadduddin
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin
 Email: nadiarahmatikazulhijah@gmail.com